

BERND DROSIHN

TOFU

VOM SKURRILEN KAMPF
UM EIN UNSCHEINBARES
WELTNAHRUNGSMITTEL



Dank an alle Tofufans, meine tapferen Eltern, meine sehr liebe Frau Gabi und meine Kinder Nora und Aaron, alle Kollegen bei *Tofutown*, Bill Shurtlef, ohne den es Tofu im Westen so nicht gäbe, die *Soyboys Norm* und Andy, Seth von *Tofurkey*, Jon Kessler von *Sunergia*, die Leute von *Veganbasics* und von *Sattgrün Düsseldorf*, den Tofuanwalt Mike, die Tofu Designerin Uli, Wunder Kurt, *PeTA Deutschland*, Heidi und die anderen uralten Ökos der 1980er, die kühnen Tofumacher der 1970er und frühen 1980er, Dewey + Joshua Redmann, David Liebmann, Albert Ayley, Ornette Coleman (alles Saxophonisten), Klaus Kinski, Albert Einstein, Ajahn Brahm, Kurt Vonnegut und meinen schwebenden Begleiter, den roten Eifelmilan im Himmel über *Tofutown*. Ihr alle seid das Salz dieser Erde, mögen Euch Engelscharen in den Schlaf singen und beschützen.

Tofufacts stammen größtenteils von Matthias Boller, ihm ein ganz großes Dankeschön

© Ventil Verlag UG (haftungsbeschränkt) & Co. KG,
Mainz, 2010

Vervielfältigungen, Microverfilmungen und die
Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen
Systemen, auch in Auszügen, nur mit ausdrücklicher
Erlaubnis des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.

2. Auflage 2014
ISBN 978-3-931555-53-5

Lektorat: Jonas Engelmann
Layout/Satz: Oliver Schmitt
Druck: fgb, Freiburg

Ventil Verlag
Boppstraße 25, D-55118 Mainz
www.ventil-verlag.de

Inhalt

Vorwort **7** | Tofumaker at work **9** | Wehrmacht **10** | Strollsch **22** | Svadesha **25** | Tofu und Babys machen **31** | Wie kriegt man eiweißhaltige Muttermilch aus Kühen rausgepresst? **38** | Durfte András überhaupt eine Friteuse kaufen? **42** | Sehnsüchte **46** | I love Tofu **49** | Hotel Krasnapolski **54** | Ganz schwere Worte. Das Jürgen-Soundso-Syndrom **56** | Tofu wird verhaftet **65** | Rauch über Kalk **72** | Tofu kommt! **75** | Spinat **77** | Ausgezogen **89** | Angekommen **92** | Alles, was wirklich zählt, ist einfach **95** | Warten, bis der Arzt kommt **97** | Wer hat Angst vorm weißen Block? **99** | Arm aber tapfer in der Festung der Einsamkeit **101** | Wehe wenn Kattelbach kommt **103** | Herzinfarktüberwachungs-nation **105** | Fleischbombe gezündet **113** | Stufe eins: Saatgut **114** | Stufe zwei: Die Agrarindustrie. Pflanzenschutzmittel und Tierarzneimittel **115** | auf dem Bauernhof **115** | Stufe drei: Fleischartindustrie **116** | Stufe vier: Die Rakete, es explodiert der königliche Gesundheitsmarkt **117** | Gut gebrüllt, aber welche Lösung, welche Zukunft haben wir Tofumacher anzubieten? **118** | Das Muss, das große Muss, das ganz große Muss, das Obermuss, das Jetzmuss, das Mussmuss, das Druckmuss, das Schulmuss, das Arbeitsmuss, das Befehlsmuss, das Der-da-Muss, das Dann-heißt-es-hinterher-wieder, das Dann-muss-aber-erst-der-andere-da und so weiter und so weiter **125** | Pflanzen als Nahrung, unser Welt-Airbag **128** | Was isst eigentlich jemand, der keine Tiere isst? **129** | Wie bekommen Sie Tofu in Ihr Leben und wie bekommen Sie Leben in Ihren Tofu? **131** | Fotos **134** | Rezepte mit Tofu, Räuchertofu und Sojamilch **142** | Adressen **158**

»Dat liecht ja nitt am Hung, datt liescht am Herrrschänn!« Herr Müller, unser Vermieter, war entgegen seiner sonnig rheinischen Metzgernatur ziemlich betrübt und schüttelte unentwegt den Kopf. Er trug wie gewohnt seine bunt karierte Bommelschirmmütze, die er nicht mal im Porsche abnahm und ging mit gesenktem Kopf hin und her. Herr Müllermetzger war ein untypischer Porschefahrer. Der Wagen, laut Andrés ein Hausfrauenporsche, stand stets feierlich gewienert in der Garage und wurde nur für langsame Spazierfahren benutzt. Die Enttäuschung und Verzweiflung trieb Sätze wie »Schutzhung Eins auf Anhieb jepack und dann datt!!« aus ihm raus. Strollsch war ein zähnefletschender Rottweiler und hatte seinen abgetrennten Bereich hinter den ehemaligen Metzgereiräumen in Siegburg, die wir jetzt mit Stolz etwas hymnisch »Tofurei« nannten. Er war glatt durch die Schutzhundprüfung gerasselt, weil er hinter seinem Herrchen herlief, anstatt wie befohlen Platz zu machen. »Dä Hung dä kann ja nix dafür.« Herr Müller machte uns in seiner Trauer immer wieder vor, wie er selbst »zu flöck« gegangen war und wie der Hund dann hinter ihm her gelaufen kam. Strollsch fuhrwerkte schon wieder hinter einem mannshohen Zaun direkt hinter unserem Anbau herum und war trotz der Schande, die er seinem Herrchen verpasst hatte, überglücklich, endlich wieder auf seinen Balkon springen zu können, um uns durch die Gitterstäbe anzuknurren. Der Speichel aus seinen Lefzen tropfte wie üblich in Fäden auf die kleine Kellertreppe, die runter zu unserem Kühlhaus führte. Im Winter war die Hundespucke zu kleinen Gletschern zusammengefroren.

Frau Müllermetzger war, im Gegensatz zu ihrem kleinen schwächlichen Mann, eine wuchtige, große und stolzgeschwellte Frau, die kontrollturmartig herumlief und nichts für sich behalten konnte. Die beiden alten Müllers waren

außerordentlich geschäftstüchtig und die Nähe zu uns völlig ahnungslosen jungen Leuten machte es ihnen schwer, sich mit Tipps für das raue Geschäftsleben zurückzuhalten. Überhaupt war Zurückhaltung kein Talent der urteilsstarken Frau Müllermetzger. Sie rief stets »hätt ich fast jesacht«, um dann tatsächlich auszusprechen, was sie eigentlich nur fast gesagt hätte.

»Jehirnwäsche« hätte sie *fast* über unsere drei Sannyasins gesagt. »Bhagwanjünger« konnte sie partout nicht leiden. Als Derwischa seinen Hund ein paar Minuten im geparkten Auto ließ, hätte sie *fast* »Tierquälerei« geschrien. Wir verstanden uns als Kollektiv, was Frau Müllermetzger kurzerhand durchkreuzte, indem sie den Mietvertrag nur mit den Beckmanns abgeschlossen hatte. Beide Lehrer, zwar arbeitslos, aber immerhin studiert, manierliche Haare und damit einigermaßen brauchbare Garanten, wenn es um regelmäßige Mieteinnahmen ging. »ÄÄÄÄÄKollektiv jit et nit, dat is Kommunismus und hätt noch nie jeklappt.« Sie klemmte immer ein langes ÄÄÄÄÄ vor alles, was sie nicht mochte oder ihr spanisch vorkam. Unseren Pear Group Leader Gregor hasste sie wie die Pest und tat immer so, als könne sie sich nur ganz schwer an seinen Nachnamen erinnern. »Dor Herr ÄÄÄÄÄTacher. Große Reden halten, datt mäht dä jut. Äver aabige«, oder: »Dor ÄÄÄÄÄÄÄTorfu, dä schmeck wie ä ne Schwamm.« Tofu konnte sie nicht richtig aussprechen und quetschte immer ein »r« dazwischen. Neben Strollsch war ein erwachsener Sohn der ganze Stolz des Ehepaares. Er hatte über unseren Produktionsräumen seine Bleibe und ging die Treppe nach oben stets mit bewundernswertem Schwung an. Besonders der erste Schritt geriet ihm zu einer Art Hochweitsprung. Er war offensichtlich sehr schwer unter die Haube zu bringen und die alten Müllers klagten ihr Leid über die jungen Frauen, die so gar nichts von ihrem allzu properen Sohn wissen wollten.

Die gesamte Familie Müller neigte dazu, unsere Kollektivsitzungen vom Balkon aus aktiv und kopfschüttelnd zu be-

TOFU FACT NO. 8

Die Aufzucht von Tieren fordert ihren Tribut auch bei den Waldbeständen unseres Planeten. Die Regenwälder in Zentral- und Südamerika sind bereits zu einem erheblichen Teil vernichtet. Auch bei uns entstehen durch eine intensive Landwirtschaft zum Anbau von Viehfutter irreparable ökologische Schäden. Mit dem Kauf von pflanzlichen Bioprodukten leisten Sie einen großen Beitrag zum Erhalt der Ökologie unserer Erde.

gleiten. Wir hatten nie Ruhe vor Metzgertricks und -tricks. Frau Müllermetzger stand mit verschränkten Armen in der Tür, als wir in einem buddhistischen Ritual die ehemalige Metzgerei zur Tofurei umwidmeten und um Verzeihung für die vielen Tiere baten, deren Leichenteile hier verarbeitet worden waren. Wir platzierten die Buddhafigur an zentraler Stelle im Raum, und auch Osho, der damals noch Bhagwan hieß, wurde bedacht und sein Foto bekam einen Platz. Andrés stellte einen weißen Spielzeug-Rolls-Royce¹ daneben.

Der süßliche, kalt säuerliche Geruch von Verwesung allerdings, der in jeder Pore und jeder Kachel des Raumes saß, empfing uns all die Jahre, jeden Morgen aufs Neue. Wir brauchten immer ein paar Minuten bis es gewaltig dampfte und nach frischer Sojamilch und nicht mehr nach Metzgerei roch.

.....

¹ Bhagwan/Osho fuhr in den 1980ern in der von ihm in Oregon gegründeten großen Kommune in einer betörenden Flotte von weißen Rolls-Royce vor und wurde von einer Leibgarde beschützt. Die Kommune wurde nach einem flammenden Skandal um seine Stellvertreterin Sheela aufgelöst und ins indische Poona verlegt.

Ein Augenblick, ein winziger Moment, in dem eine Idee wie aus dem Nichts auftaucht und alte, abgestandene Trübsal wegscheucht – das ist es. Luftig, unbestimmt, wirr und ziemlich kurz. Die meisten neuen Sachen fangen so oder so ähnlich an. Svadesha, Deutschlands allererster Tofumacher, war kein Einzelfall. Neue Ideen sind nur dann wirklich gut, wenn sie am Anfang völlig absurd klingen. Es beginnt immer so: XY zeichnete Cartoons, heftete sie zusammen und verkaufte auf der Straße im kalten Island 30 Stück oder AB traf YZ und sie schraubten in ihrer Garage ein Radio und einen Rasenmäher auseinander, um mit den Einzelteilen eine Wundermaschine zusammenzubasteln. Ideen brauchen Widerstand. Vor mir in der Warteschlange im tristen Euskirchen, der Hauptstadt der Kleinmütigkeit, als ich Anfang der 1990er am x-ten Ort meine x-te Tofufirma anmelden wollte, standen zwei sehr schlecht Deutsch sprechende, dunkelhaarige junge Männer und die glorreiche Beamtin brüllte entgeistert durch ganzen Raum: »Watt wolln sie aanmelden, ä ne Suuuchmasching??« Sie entrüstete sich überlaut und suchte Unterstützung beim Kopfschütteln für ihre plakative Empörung bei allen anderen im Saal. Was man heute so alles erlebt! Die beiden jungen Typen konnte sie nicht direkt ansprechen, sie brüllte an ihnen vorbei, schließlich war sie ein beamtetes Miststück und es stand in ihrer Macht, Beurteilungen und Kommentare abzugeben und Formulare auszuteilen und abzustempeln oder eben nicht. Ich stelle mir immer vor, dass die beiden entnervt nach Mountain View, Kalifornien, weiterzogen, um *Google* zu starten. Zwei Einwanderer in die USA, davon ein Studienabbrecher, T-Shirt-Typen, Montessori-Schüler ohne Schulnoten (das ist drei Ausrufezeichen wert!!!) schaffen in zehn Jahren das wertvollste Unternehmen der Welt. Eben keine Kopfnoten, keine schlagenden Verbindungen, keine

Exzellenz-Elite-Unis und kein Selbständigmachkurs der IHK. Die Welt hat nochmal verdammt viel Glück gehabt. *Google* ist nicht in Euskirchen angemeldet worden. »Un watt wolln Sie aanmelden, ä ne TORFU Firma???,« krächte es, als ich dran war. »Ja sinn mir dafür zuuuuständig«, schrie sie durch die ganze Etage – und noch lauter: »Düürwen Sie datt überhaupt? Han Sie denn überhaupt ä ne Jeneeeehmijung????? Ja, da bruchen Se doch ne Jeneeeehmijung!«

Mit dem frisch erschienenen *Book of Tofu* als göttliche Genehmigung direkt von Tofupabst Bill Shurtleff ausgerüstet, machte der Sannyasin und bekennende Vegetarier »Svadesha« in seiner Landkommune im Bayerischen Wald irgendwann Mitte der 1970er-Jahre zum ersten Mal Tofu in Deutschland. Er entzündete Feuer unter einem Schwenkessel im Freien, der vorher zum Trocknen von Marihuana-Pflanzen benutzt worden war, und kochte Sojamilch. Die eingeweichten Sojabohnen pürierte er mit einer Kaffeemühle. Die heiße Sojamilch filterte er durch ein Betttuch. Das Filtrat namens Okara vergrub er einfach irgendwo im Wald, da er es nicht gebrauchen konnte. Schichten Zitronensaft benutzte er zur Gerinnung und anschließend wurde das geronnene Sojaweiß mit Hilfe von schweren Steinplatten gepresst. Tofumachen war für ihn eine langsame Kunst, eine Andachtsübung. Die fertigen Tofustücke transportierte er in offenen Wassereimern bis nach München, um sie an Wohngemeinschaften, Kommunen, Makrobiotik-Gruppen, Tai-Chi-Kurse und vegetarische Restaurants zu verkaufen. Die Wassereimer schwappten im Citroën über und ruinierten sowohl Polster und Bodenblech wie auch die Nerven des Fahrers. Nach kurzer Zeit konnte man durch den Boden die Straße sehen und hören. Svadesha fuhr erst ein und dann zwei Mal pro Woche und brachte auf dem Rückweg manchmal Schwarzen Afghanen mit.

Die Leute, die das zweite Tofuprojekt namens *Auenland* ins Leben riefen, fühlten sich schon deutlich professioneller und gingen sehr sportlich an die ganze Sache ran. Sie grün-

deten direkt eine GmbH, druckten Visitenkarten und kauften jede Menge Sojabohnen, Maschinen und Verpackungsmaterial. Auf der allerersten Biomesse, dem *Frankfurter Körner Kongress* (FKK)¹, der 1983 in einer aufgegebenen Mühle stattfand, welche zu einem Kulturzentrum umfunktioniert war, legte die *Auenland GmbH* einen phänomenalen Auftritt hin. Die kaum zwei Jahre alte Firma präsentierte dort eine riesige Produktpalette von Sojajoghurts über unterschiedlichste Tofusorten und Tofuburger bis hin zu Aufstrichen, gesüßter Sojamilch und Sojaeiscreme. Die gesamte übrige Tofubranche² (Svadesha und wir) war schwer erschüttert. Allesamt waren wir sofort der Meinung, die Großindustrie in Kombination mit der Großfinanz sei dabei, die junge Tofubranche plattzumachen. Wir begegneten den *Auenland*-Leuten mit der matten Herzlichkeit von Feinden in unbestimmter Waffenruhe. Auf dem *Frankfurter Körner Kongress* zeigten wir einfach unseren Tofu, was sollten wir auch sonst tun. Wir schnitten ihn in Würfel und träufelten ein wenig Shoyu darüber. Vor Ort hatten wir ein großes Plakat gemalt, auf dem in großen bunten Lettern *Soyastern*, der Name unseres Tofukollektivs, stand. Der *Körner Kongress* diskutierte sehr kontrovers über Tierhaltung, weil einer der Aussteller eine lebendige Biokuh mitgebracht hatte. Fleisch im Bioladen war absolut verpönt. Es ging damals noch um eine echte Erneuerung, um eine vegetarische Biorevolution und nur Käse und Kuhmilch waren überhaupt denkbar. Die heutige Bioschweinekeulen- und Hühnerschenkelbranche, die prozentual sogar noch mehr Fleisch verkauft als der ganz

Tofu is a doorway to the sunny side of life

TOFUISMUS NO. 7

.....

¹ Fotos der Messe auf Seite 139.

² Es gab damals noch einen weiteren Tofumacher in München, der auch gleichzeitig Tai-Chi-Lehrer war. Er hieß Giorgio oder so ähnlich, nahm aber nicht am *Frankfurter Körner Kongress* teil.

TOFU FACT NO. 7

Steigende Ölpreise machen uns bewusst, dass die fossilen Energievorräte endlich sind. Ein

Hauptenergieverschwender weltweit ist die Massentierhaltung, nicht nur durch Verarbeitung und Transport, sondern auch durch den Einsatz von Kunstdünger und chemischen Pflanzenschutzmitteln, die meist in aufwändigen Prozessen aus Erdöl hergestellt werden. Im Vergleich hat eine rein pflanzliche Ernährung mit Bioprodukten viele Vorteile. Kunstdünger und chemische Pflanzenschutzmittel sind hier tabu. Und noch viel besser: Der Nährwert der Pflanzen kommt vollständig der menschlichen Ernährung zugute, ohne verlustreiche Umwege über Aufzucht und Fütterung von Nutztieren (im Durchschnitt entsteht aus 20 Kilo Pflanzeneiweiß nur 1 kg Fleischeiweiß). Viana¹ benötigt im Vergleich zu tierischen Produkten nur einen Bruchteil der pflanzlichen Rohstoffe, um leckere Lebensmittel mit dem gleichem Energiegehalt, aber viel besseren Nährwerten zu erzeugen. Das spart eine Menge fossile Energie und gibt Menschen und Tieren wertvollen Lebensraum zurück.

normale Handel, war noch weit entfernt. Mettbrötchen-Ausstellungen, wie die heutzutage jährlich in Nürnberg stattfindende *Biofach*, waren völlig undenkbar. Es ging in den 1980ern noch um Weltrettung und nicht um Kohle. Apropos Kohle. *Auenland* ging schließlich wenig später Pleite, nachdem vorher noch ein netter, aber etwas unbedarfter Schweizer die Geschäftsführung übernommen hatte. Sein Glück war, dass er mit Gregor von *Soyastern* befreundet war und deshalb einen ganzen Güterwagen voll mit Sojabohnen aus der Konkursmasse an uns verkaufen konnte. Wir brauchten fast eine Woche, um den Güterwagen eigenhändig zu entladen und über vier Jahre, um die gesamte Hinterlassenschaft zu verarbeiten. Die ganze Zeit über plagten wir uns mit sauschweren 50-kg-Säcken herum und waren total erleichtert, als die Bohnen endlich verbraucht waren.

.....
¹ Viana ist eine Marke der *Tofutown.com GmbH*. Sie umfasst Tofuprodukte und rein pflanzliche Fleischalternativen und ist in der Kühlung von Bioläden, Reformhäusern und Bio-Supermärkten zu finden.

Alle meine Entchen schwimmen auf dem See

Nach ein paar Jahren war Svadesha des Fahrens vom Bayerischen Wald nach München so überdrüssig, dass er sich im *Werkhaus*, einem selbstverwalteten Alternativzentrum mitten in München, eine kleine Tofurei einrichtete. Er bekam eine unbenutzte Ecke in den Räumen der dort ansässigen Vollkornbäckerei zugewiesen und besorgte sich einen alten Metzgerkessel sowie einige weitere Gerätschaften aus aufgegebenen Großküchen. Eine formvollendete Freakwerkstatt wie alle Tofureien damals. Als er mit der Einrichtung fertig war, musste er wegen heftiger Erschöpfung für ein halbes Jahr zu seinem Guru Bhagwan nach Indien. Vorher hatte er einen leidenschaftlichen, vegetarischen Aktivistens namens Alexander Nabben als Ersatzmann engagiert, der den Laden während dieser Zeit schmiss.

Der Tofuabsatz entwickelte sich recht positiv und die Eröffnung von Münchens erstem Bioladen *Erdgarten* verursachte einen zusätzlichen Schub. Als Svadesha zurückkam, zog Alexander Nabben weiter und gründete im fränkischen Dornhausen die deutsche Filiale der amerikanischen Hippiekommune *The Tennessee Farm* – zur Freude der übrigen Bewohner. Die Original-»Farm« in den USA war komplett autark und versorgte sich selbst durch den Anbau von Gemüse sowie Sojabohnen, die vor Ort zu Tofu, Tempeh, Miso und Sojamilch verarbeitet wurden. Die Farmleute waren sehr geschickt im Umgang mit Nahrungsmitteln und schrieben viele Bücher übers Kochen und die Selbstversorgung. Alle waren Vegetarier und ich glaube die Kommune besteht bis heute. Alexander störte lediglich, dass sie mit riesigen amerikanischen Straßenkreuzern unterwegs waren, die Unmengen an Sprit verbrauchten. Diesen Punkt wollte er in Deutschland verbessern. Er veranstaltete regelmäßige nationale Tofumacher-Treffen, um alle auf Linie zu bringen

und gegen den seiner Meinung nach um sich greifenden bösen Kommerz in der jungen Tofu-Branche zu kämpfen. Er schrieb deswegen auch mehrere offene Briefe an die drei Tofureien, die sich zwischen den Zeilen zuerst gegen *Auenland* richteten und später dann gegen *Soyastern*. Seine Ideen waren auf Selbstversorgung, Aufhebung der Trennung zwischen Arbeit und Freizeit, hierarchiefreies Leben in Kommunen, Zerschlagung der Lebensmittelindustrie und Beendigung der Massentierhaltung ausgerichtet. Er importierte tausende von »Do-it-yourself-Tofu-Sets« die aus einem kleinen Edelstahl-Presskasten sowie Tüchern und Sieben und einem winzigen Säckchen Nigari bestanden. Mit dieser Aktion wollte er Wohngemeinschaften, Kommunen und Privathaushalte dazu bringen, selbst Tofu und vegetarische Lebensmittel herzustellen. Er hielt das für den entscheidenden Schlag gegen die Lebensmittelindustrie und einen Meilenstein auf dem Weg zur weltweiten Selbstversorgung. Seine Franken-Farm hingegen hielt sich nicht allzu lange. Aber seit dieser Zeit gründete und gründet er immer noch mit kaum nachlassender Tatkraft jede Menge revolutionärer Projekte wie Selbstversorgungs-Gruppen, Tofu- und Veggiekollektive, Restaurants, vegetarische Kochprojekte, Jugendgruppen, Sojaverbände, vegane und vegetarische Kommunen und er schreibt regelmäßig Kochbücher, Ratgeber, Märchenbücher und hymnische Texte über Veganismus. Sein Weg führte ihn in alle möglichen Ecken. Heute lebt er irgendwo im revolutionärsten Teil Deutschlands, im Allgäu.

Tofu is a love letter to your body

TOFUISMUS NO. 5